

el Popular

Jueves 24 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.882

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25

VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

CAEN 21 EXTRANJEROS DE RED CRIMINAL

GOLPE AL BÚNKER DEL HAMPA

CAPTURA TV

- Se dedicaban a la extorsión, droga y proxenetismo. Les hallaron armas, cacerinas y celulares.
- Tenían 20 cámaras de seguridad en su guarida.
- Entre detenidos hay 7 menores de edad. PÁG. 2



CIERRAN EL PEAJE

- Poder Judicial ordenó suspender el cobro en las garitas de Conchán. PÁG. 5



CUMPLEN O PAGAN

- Conductores de motos deben usar chaleco con número de placa y casco autorizado. PÁG. 3

FOTOS: CAPTURA TV

POLICÍA DESMANTELÓ BÚNKER DE BANDA CRIMINAL



VIVIENDA EN ATE ERA UTILIZADA PARA COMETER SUS FECHORÍAS.

Caen Los Gatilleros de Ate

- Se detuvo a 21 venezolanos.
- Guarida era utilizada para el tráfico de drogas, extorsión y proxenetismo.

Freddy Walker

En Ate, agentes de la Policía Nacional detuvieron en horas de la mañana a 21 venezolanos, en un búnker de la red criminal denominada Los Gatilleros de Ate, utilizado como guarida clandestina de trabajadoras sexuales.

En dicha vivienda de cinco pisos, los delincuentes también se dedicaban al tráfico ilícito de drogas, proxenetismo y extorsión. Entre los detenidos se encuentran siete menores de edad.

Durante el operativo policial, las autoridades incautaron tres mototaxis, siete celulares, armas de fuego, caserinas, revólveres, celulares, entre otros elementos.



Según información oficial, los criminales trabajan a través de un clan familiar para cometer múltiples delitos. Al ingreso de esta vivienda los delincuentes tenían colocadas hasta 20 cámaras de seguridad utilizadas para monitorear todo lo que sucedía en el exterior, mientras ellos realizaban actos delictivos.

LABORATORIO DE DROGAS

También se reportó que en el último piso hay una azotea, construida con estructura de material prefabricado, donde se acondicionó un tipo de laboratorio para el tráfico de droga.

La PNP también precisó que los criminales extranjeros utilizaban los pisos inferiores de la vivienda para realizar proxenetismo y extorsión. Según la hipótesis policial, esta parte del predio era donde los venezolanos tenían a diversas trabajadoras sexuales.

Además, utilizaban las tres mototaxis como servicio delivery para la venta y distribución de drogas en zonas de Lima Este como Santa Anita, El Agustino, entre otros.

SINIESTRO AFECTÓ VIVIENDA EN HUAYCÁN

Queman mototaxi



VÍCTIMA DENUNCIÓ QUE ES EXTORSIONADO HACE TIEMPO.

Un delincuente quemó una mototaxi y dejó mensaje extorsivo frente a vivienda en Huaycán, la madrugada de ayer.
Las cámaras de videovigilancia en la zona F de Huaycán en la UCV 6, captaron el momento en el que el criminal encapuchado, roció gasolina sobre la mototaxi y le prendió fuego. Además, el sujeto dejó una carta que sería una nueva amenaza contra la familia. En el mensaje se exigiría una suma considerable de dinero, aunque no se reveló el monto solicitado. El siniestro también afectó varios niveles de la vivienda donde estaba el vehículo.

La víctima, Rodríguez Justamayta, remarcó que no es la primera vez que sufre este tipo de incidentes, ya que en múltiples ocasiones fue víctima de extorsión. (Freddy Walker)

CHOFER PERDIÓ VISIÓN DEL OJO DERECHO

Balean a conductor

FOTO: CAPTURA TV



FUE ATACADO EN EL CALLAO.

No cesan los ataques contra los transportistas. Esta vez, un conductor de una combi que circulaba por las calles de La Perla en el Callao, fue baleado por extorsionadores porque se demoró en pagar cinco soles.

Luis Ángel Samuel Rigetti perdió la visión del ojo derecho debido al ataque. La familia del chofer denunció que los médicos del Hospital Daniel Alcides Carrión no quisieron prestarle atención y les dijeron que la bala que tiene alojada en el cuerpo no es peligroso.

el Popular
Jueves 24 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

MTC APROBÓ ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA MOTOCICLISTAS

Multas de S/428 por no usar cascos y chalecos

✚ Norma entrará en vigencia el 22 de mayo en Lima y el Callao.



EN EL RESTO DEL PAÍS, LA NORMA SE APLICARÁ DESDE EL 22 DE JUNIO.

Carlos Contreras Chipana

Después de que el Gobierno oficializara la prohibición en Lima y Callao que dos personas viajen en una motocicleta, el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) aprobó las especificaciones técnicas que deben tener los cascos y chalecos que son usados por los conductores de estos vehículos menores y sus acompañantes.

Lo que más causó controversia entre la comunidad motera es la exigencia del uso de un chaleco con material retrorreflectivo, en cuya espalda debe fijarse bien claro el número de la placa de la motocicleta.

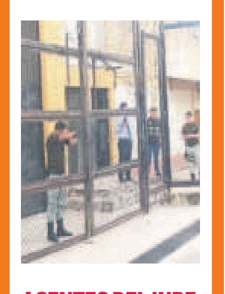
"Las grafías deben ser de color negro y deben tener una altura de 6 cm de alto y 3,5 cm de ancho. El número de la matrícula debe estar inscrito y centrado dentro de un rectángulo de color blanco, con una altura mínima de 8 cm y un ancho de 25,5 cm", se especifica.

Además de esa obligación, el MTC dispuso que los motociclistas y sus acompañantes utilicen solo cuatro tipos de cascos de seguridad: el integral (con visor), el cross (con o sin visor, y con visera), el modular (abatible) y el abierto (solo cubre la cabeza). "Todos los que cuenten con visor, este debe ser transparente permitiendo la identificación del rostro (...) Para los cascos sin visor, debe usarse lentes de protección ocular equiparable al visor, los cuales deben ser transparentes", señala la norma.

Los cascos que quedaron prohibidos son los que se usan para ciclismo, los llamados "gaviotas" y los de seguridad industrial. Los conductores y sus pasajeros no deben usar gorras, dispositivos móviles, lentes de sol ni recubrimientos bajo el casco.

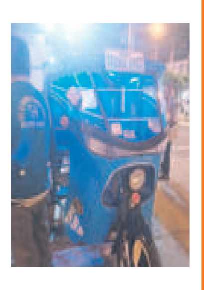


EN CORTO



AGENTES DEL INPE DETENIDOS POR FUGA DE REO

Debido a la fuga de un reo del penal de Lurigancho, tres agentes del Instituto Nacional Penitenciario (INPE) fueron detenidos y trasladados a la sede del Departamento de Investigación Criminal (Depincri) de San Juan de Lurigancho. Ricardo Salas Pérez, Guillermo Huacachi Salas y César Inga Vásquez fueron intervenidos el martes y permanecen en la sede de la Depincri, en calidad de investigados.



MATAN A MOTOTAXISTA Y HIEREN A OTRO

Dos mototaxistas fueron baleados en menos de 24 horas en San Juan de Lurigancho. En el paradero El Grifo en la av. Canto Grande, un conductor fue baleado y quedó gravemente herido. Y en la av. José Carlos Mariátegui, del mismo distrito, otro transportista murió al ser atacado. Trascendió que ambos ataques serían por cobro de cupos.



COMERCIANTES VENÍAN SIENDO EXTORSIONADOS.

ACUSAN A LOS INJERTOS DEL SUR POR SINIESTRO

Incendio en colchonería habría sido provocado

Un incendio de gran magnitud consumió un edificio de cinco pisos que alberga una tienda de colchones. El hecho se registró la madrugada de ayer en la cuadra 5 de la av. Gerardo Unger en Los Olivos.

Los bomberos llegaron rápidamente al lugar para controlar el incendio, ingresando a viviendas cercanas para combatir las llamas y evitar que se propaguen a otras propiedades. Al menos cinco cisternas se movilizaron para sofocar el fuego en el inmueble, que estuvo en funcionamiento durante 11 años.

De acuerdo con América Noticias, al menos 20 empleados denunciaron ante las autoridades haber sido víctimas de extorsiones por parte de la banda criminal Los Malditos del Cono Sur. Desde el 14 de abril, estos trabajadores recibieron amenazas, en las que los delincuentes afirmaban conocer sus domicilios y advierten sobre posibles asesinatos si no se efectúan los pagos exigidos.

Por otro lado, algunos vecinos reportaron haber escuchado varias explosiones antes del incendio, lo que se presume que podrían haber utilizado explosivos en el ataque. (Ivett Meza)

POLICÍA DE ASALTO DE LADRONES EN SJM

Se defendió a balazos

Delincuentes intentaron asaltar a un policía, que vestía de civil e iba acompañado de su pareja, pero se defendió a balazos. El hecho ocurrió la noche del martes en la calle Rosendo Leder en San Juan de Miraflores, cuando tres criminales se le acercaron a bordo de una mototaxi.

Dos de los ladrones bajaron con armas al ver a las víctimas caminar por la calle. La mujer huyó, mientras que el agente intentó disparar, pero la cacerina se le cayó. Tras recogerla, disparó en el momento en que los maleantes regresaban a la moto para huir. El agente persiguió tres cuadras a los asaltantes, pero no los alcanzó. (Greys Lizarme)



AGENTE PERSIGUIÓ A LOS HAMPONES.

MÁS DE 25 MIL PERSONAS SE ACERCARON A BASÍLICA DE SAN PEDRO EN PRIMER DÍA DE EXEQUIAS

Multitud despide al papa

✚ Funeral de Sumo Pontífice será este sábado en la Plaza de San Pedro.

Agencias

CIUDAD DEL VATICANO. Las exequias públicas del papa Francisco comenzaron este miércoles con una solemne ceremonia que marcó el inicio de tres días de recogimiento y oración. El féretro del pontífice, que murió el lunes a los 88 años, fue trasladado desde la residencia de la Casa Santa Marta hasta la Basílica de San Pedro.

El cardenal Kevin Joseph Farrell, camarlengo de la Iglesia Católica, presidió la oración inicial antes de que el féretro comience su recorrido. La procesión pasó por la Plaza de Santa Marta y la Plaza de los Protomártires Romanos, antes de llegar a la Plaza de San Pedro.

La entrada al Vaticano se realizó por la puerta central de la Basílica, donde los patriarcas, cardenales, arzobispos, obispos y miembros de la Capilla Pontificia acompañaron el féretro, todos vestidos con el hábito coral, en un acto solemne que reafirma el respeto y la devoción hacia el papa Francisco.

El viernes, las exequias llegarán a su fin con la culminación de los homenajes públicos. Se espera que una multitud de fieles, dignatarios y jefes de Estado se reúnan para asistir al funeral de uno de los pontífices más influyentes de la era moderna.

FOTOS: AFP



PERSONAS DE DIFERENTES PARTES DEL MUNDO LLEGARON PARA DESPEDIR A FRANCISCO.





En las primeras horas se estima que más de 25 mil personas despidieron al papa Francisco en el primer día de las exequias.

MÁXIMA SEGURIDAD

Para acceder a la Basílica de San Pedro, los fieles deben pasar por controles de seguridad similares a los de los aeropuertos, colocando sus pertenencias en escáneres de rayos X y atravesando detectores de metales.

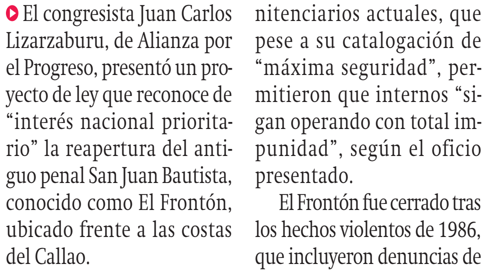
El funeral del Sumo Pontífice será este sábado. El féretro del papa será trasladado a la Basílica de San Pedro y de allí a la Basílica de Santa María la Mayor para su inhumación.



PENAL FUE CERRADO EN 1986.

PRESENTAN PL PARA SU RESTAURACIÓN

El Frontón sería reabierto



El congresista Juan Carlos Lizarzaburu, de Alianza por el Progreso, presentó un proyecto de ley que reconoce de "interés nacional prioritario" la reapertura del antiguo penal San Juan Bautista, conocido como El Frontón, ubicado frente a las costas del Callao.

La iniciativa busca aliviar la sobrepoblación en los establecimientos penitenciarios actuales, que pese a su catalogación de "máxima seguridad", permitieron que internos "sigan operando con total impunidad", según el oficio presentado.

El Frontón fue cerrado tras los hechos violentos de 1986, que incluyeron denuncias de violaciones a derechos humanos y presuntas ejecuciones extrajudiciales.

FOTOS: DIFUSIÓN



MANDATARIA PENSABA AUSENTARSE DEL PAÍS DEL 24 AL 28 DE ABRIL.

NO APROBÓ SU VIAJE AL VATICANO

Congreso bajó del avión a Dina Boluarte

Con 45 votos en contra y 40 a favor, el pleno del Congreso no aprobó el pedido de la presidenta Dina Boluarte para viajar al Vaticano para participar en las exequias del papa Francisco.

La mandataria había solicitado la autorización al Parlamento para ausentarse del país del 24 al 28 de abril, para asistir al funeral del Sumo Pontífice en la Ciudad del Vaticano.

Los legisladores que votaron en contra dijeron que no es el momento para que viaje por la ola de violencia que azota al país.

"Se hizo lo correcto, la presidenta debe estar acá ante la ola de inseguridad que hay en el país", manifestó la parlamentaria Norma Yarrow. (C.L.P.)

PODRÁ HACERSE EN PRÓXIMAS ELECCIONES

Vota desde tu celular





LAS ELECCIONES SERÁN EL 12 DE ABRIL DEL 2026.

En las próximas elecciones los peruanos podrán emitir su voto si cuentan con DNI electrónico. Tendrán la opción, si desean, de acceder a una nueva forma de sufragio que les permitirá votar sin necesidad de asistir a un centro de votación y hacer largas colas.

El "voto digital" fue promulgado por la ONPE y su implementación entrará en vigencia desde hoy.

"Este es un mecanismo alternativo y equivalente al sufragio por cédula de votación física. Su uso es voluntario y su aplicación, progresiva. También denominado sufragio digital", indica en la resolución publicada ayer en el diario El Peruano.

Esta tecnología cumple con todos los requisitos necesarios para garantizar que la información que contenga el voto emitido por cualquier ciudadano será protegida.

ORDEN FUE EMITIDA POR EL PODER JUDICIAL

Rutas de Lima suspende cobro del peaje de Conchán

✚El pago vulneraba la libertad de tránsito de los vecinos de Lurín.

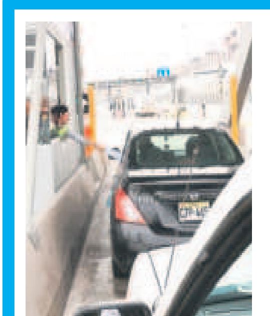
FOTOS: ANDINA



ACCIÓN FUE CELEBRADA POR EL ALCALDE DE LURÍN COMO EL DE LIMA METROPOLITANA.

El Primer Juzgado de Investigación Preparatoria de Lurín ordenó a Rutas de Lima suspender el cobro del peaje en el puente Conchán. La decisión responde a un habeas corpus presentado por la municipalidad de Lurín que denunció una afectación al derecho a la libertad de tránsito.

La suspensión será temporal y estará vigente hasta que la justicia penal determine si el contrato de concesión es legal. El fallo busca evitar que se mantenga una medida que podría ser perjudicial para los ciudadanos mientras no se aclare el fondo del asunto. Por otro lado, la sentencia también exhorta a Rutas de Lima a realizar, con urgencia, las mejoras necesarias en el puente Conchán. El Poder Judicial recordó que el puente ya estaba dañado antes del fallo y que la empresa sigue recibiendo ingresos por otros peajes relacionados a Rutas de Lima.



Acciones concretas

Gracias a esta medida, el juzgado busca garantizar los derechos de los ciudadanos de Lurín y que se tomen acciones concretas frente a posibles irregularidades.

EN CORTO

NUEVA NORMA PARA TRÁNSITO EN MORALES DUÁREZ

El ministro de Transportes y Comunicaciones, Raúl Pérez Reyes, anunció una norma que desviará el tráfico pesado de la av. Morales Duárez, principal acceso al nuevo aeropuerto Jorge Chávez. Esta vía, que atraviesa distritos de Lima y el Callao, soportó un alto flujo de camiones, generando congestión y deterioro. El MTC invirtió más de 40 millones de soles en renovar 4,2 km de la avenida, mejorando su estructura y señalización, preparando así la zona para la futura demanda aeroportuaria.

PRODUCTOS QUÍMICOS ESTABAN EXPUESTOS

Almacén operaba sin licencia de funcionamiento

FOTO: TV



ALCALDE DE LURÍN EXIGE RESPUESTA LEGAL Y CIVIL POR PARTE DE LA EMPRESA.

El pasado miércoles 16 de abril, una fuerte explosión en un almacén de productos químicos desató un incendio de gran magnitud en Lurín. El siniestro ocurrió en el Fundo San Vicente y dejó varios heridos, además de dañar viviendas y centros educativos.

El local operaba sin licencia ni autorización municipal. Igualmente, el alcalde Juan Marticorena informó que el municipio no tenía conocimiento del almacén y exigió sanciones para los responsables. Desde el inicio, se brindó ayuda a las familias afectadas, mientras las autoridades continúan investigando para determinar responsabilidades y el origen del desastre.

DIFUSIÓN

NO CUENTA CON SEMÁFOROS NI SEÑALIZACIONES

Caos en la av. Argentina

El Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) presentó el servicio Aerodirecto, que conectará directamente con el nuevo aeropuerto Jorge Chávez.

Para facilitar el tránsito, se desviarán los camiones de carga pesada de la av. Morales Duárez hacia la av. Argentina, medida que busca descongestionar las vías del Callao. Sin embargo, el cambio generó molestias, ya que la av. Argentina presenta actualmente serios problemas de tráfico. Uno de los principales inconvenientes es la falta de semáforos, sumado al caos vehicular y a una infraestructura deficiente, lo que podría agravar la situación en vez de mejorarla, según vecinos y especialistas.

DECISIÓN GENERÓ INCOMODIDAD.



SINIESTRO NO OCASIONÓ DAÑOS MATERIALES NI DEJÓ VÍCTIMAS MORTALES

Sismo de gran magnitud de 6,2 sacudió Estambul

✚El remezón ocurrió al mediodía y generó pánico en la población.

FOTOS: AFP


LAS AUTORIDADES ACTUARON RÁPIDAMENTE PARA EVALUAR POSIBLES IMPACTOS.

ESTAMBUL. Estambul vivió momentos de tensión tras un sismo de magnitud 6,2 registrado al mediodía. El movimiento, cuyo epicentro se ubicó en la periferia occidental de la ciudad, generó alarma entre los ciudadanos, pero no provocó daños graves ni víctimas.

El temblor ocurrió a las 12:49 p.m. (hora local) y tuvo origen en la falla geológica del mar de Mármara, a unos 20 kilómetros al sur del distrito de Silivri. Una réplica de magnitud 4,4 se sintió minutos después, incrementando el temor entre los habitantes. Según el ministro de Infraestructuras, Abdulkadir Uraloglu, no se reportaron afectaciones en carreteras, aeropuertos, trenes ni líneas de metro. Las autoridades confirmaron que los servicios esenciales siguen funcionando con normalidad e instan a los ciudadanos a tener cuidado ante posibles réplicas.



Ciudadanos con temor

En zonas como Beyoglu, vecinos salieron a las calles por precaución, aunque no hubo heridos, por lo que la actividad comercial se reanudó rápidamente.

FOTO: AFP

ACTO FUE COMETIDO POR INSURGENTES.

SE REPORTARON 26 MUERTOS Y 13 HERIDOS

Ataque armado a turistas

CACHEMIRA. Un ataque perpetrado por supuestos insurgentes en Cachemira, India, dejó al menos 26 muertos y 13 heridos ayer. El incidente ocurrió cuando un grupo de turistas paseaba por una pradera en los alrededores de Pahalgam, popular destino turístico accesible solo a pie o a caballo. En ese momento, los agresores se acercaron a las víctimas y abrieron fuego a quemarropa, alegando que algunos no eran musulmanes. Por su parte, las autoridades calificaron este ataque como el más grave contra civiles en los últimos años, y aunque varios miembros de las fuerzas de seguridad llegaron rápidamente al lugar, no se informó sobre arrestos a los responsables.

CAROLINA JARAMILLO

LLEVARÁ A LOS TRIBUNALES A ARMONÍA 10

✚ Viuda reclama un pago justo por el uso del nombre y la imagen del finado cantante Paul Flores. ✚ Piurana contactó con abogados para iniciar proceso legal.

Mario Palacios O.

A poco más de un mes de la muerte de Paul Flores, su viuda Carolina Jaramillo decidió llevar a los tribunales a los encargados de Armonía 10, porque hasta la fecha no se han puesto de acuerdo sobre el derecho del uso de su imagen y nombre del finado cantante.

Así lo dio a conocer la joven piurana mediante un comunicado. La familia informó que contrataron un estudio de abogados para iniciar acciones legales contra la agrupación tropical.

En la misiva se indica que Armonía 10 no desea negociar sobre el uso del nombre y la imagen del popular "Russo", afectando a la familia del intérprete, en especial a su esposa e hijo, que es menor de edad y depende de sus padres.

BUSCABA CONCILIAR

"Ha pasado más de un mes desde que Paul Flores, el reconocido "Russo", voz emblemática de Armonía 10, partiera en circunstancias que aún estremecen al país; permaneciendo hoy en juego su legado, su dignidad como artista y los derechos de su familia", empieza diciendo el comunicado.

El estudio jurídico hace un llamado a Armonía 10 para que vuelvan a negociar, sin la necesidad de acudir a un juicio. "Consideramos que aún existe la posibilidad de diálogo y conciliación con Armonía 10, pero el tiempo apremia, y no podemos permitir que el olvido o la indiferencia se impongan donde debe primar el respeto y la justicia", sentenció.

FACEBOOK



VIUDA DE PAUL FLORES EN PIE DE LUCHA.

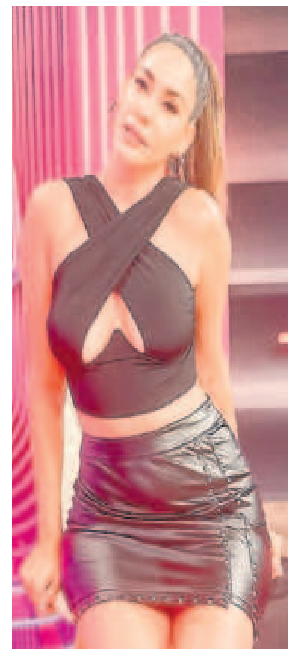
Volverá a la música

La viuda de Paul Flores anunció hace una semana que retomará su carrera musical tras la muerte del cantante, porque ella es ahora el único sostén de su familia. "Debo seguir adelante por nuestro hijo", comentó.

TILSA LOZANO

CONFIRMA DIVORCIO DE JACKSON MORA

✚ Después de casi tres años de matrimonio.



Tilsa Lozano contó llorando estar en pleno proceso de divorcio de Jackson Mora, dolorosa decisión que tomó hace dos meses y casi tres años de haberse casado ilusionada con el empresario.

"Este es un tema difícil para mí, no es fácil. Yo hace más o menos dos meses, efectivamente, estoy separada", explicó Tilsa, sin detallar los motivos de su divorcio con el fortachón.

"No es por falta de amor, simplemente tomamos la decisión de que es mejor seguir esos caminos por separado", sostuvo Lozano.

Recordamos que la ex modelo fue ampayada por las cámaras de Magaly Medina ingresando a un hotel la semana pasada. Según Tilsa, ese día le había entregado un documento para que firme el divorcio.

"Yo no estoy en guerra con Jackson. Yo no lo odio, yo lo quiero muchísimo. Seguro en algún momento nos verán juntos", remarcó. (M.P.)

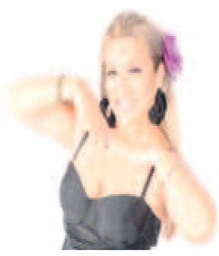
ROSAFLOR

REGRESA RENOVADA

✚ Alista show por Día de la Madre.

La conocida Diosa blanca de la música negra se alista para regresar a los escenarios, buscando innovar con sus temas y ajena a los escándalos, ahora cautiva a un nuevo público en redes sociales.

"Respeto mucho a las grandes exponentes del criollismo, pero creo que debemos dejar de lado los egos y abrirnos a nuevas formas de difusión, para conectar con las nuevas generaciones", comentó Rosaflor, que celebrará el Día de la Madre con su espectáculo "Una Rosa para Mamá" el próximo 9 de mayo en el Centro de Convenciones Surco. (M.P.)



DIOSA BLANCA DE LA MÚSICA NEGRA.

ANDREA LLOSA

"NO SOY PLATO DE SEGUNDA MESA"





✚ Conductora no quiere ser madrina de Paco Bazán, después de que Magaly lo choteara. ✚ Periodista aclara que no tiene ahijados en ATV.

Mario Palacios O.

La periodista tomó con mucha gracia que Paco Bazán quisiera ser Andrealover, después de que Magaly Medina le bajara el dedo como su engreído. La animadora dice tener un solo ahijado y no quiere ser madrina de nadie más.

—Andrea, se habla de que hay movidas en ATV, ¿cómo te va a ti?

—Es un tema que no me compete hablar, soy una trabajadora más, eso deberían aclararlo los directivos.

—¿Sigues con tus programas, Andrea y Nunca más?

—Sí, yo tengo contrato por todo el 2025, estoy trabajando y todo bien.

—Las plataformas digitales ganaron mucho espacio a la televisión.

—Es cierto, pero la televisión sigue siendo televisión. Ahora todos hacen estreaming, algunos con éxito otros no los ve ni su mamá.

—¿Alistas otros proyectos?

—Sí, me gustaría el próximo año hacer cosas distintas. Nunca más (que tiene 13 años al aire) ni Andrea (que tiene 7 años), hacer algo distinto, quizás algo en vivo, al mediodía, en la tarde o la noche. Haría otro formato, creo que esos programas han cumplido un ciclo. Además siempre salgo seria, formal, quiero divertirme también con otro contenido.

—De otro lado, Paco Bazán quiere ser Andrealover, ahora que ya no es ahijado de Magaly.

—Ay, no por favor, yo no soy plato de segunda mesa, que se quede ahí nomás. Ahijados en el canal no tengo, los ahijados son los hijos de mi hermana.

—Entonces no serías madrina de Paco.

—No, no. Que se quede ahí, acá estamos llenos (risas).

—Él dijo antes que tú, Magaly y Pamela Vértiz eran las reinas de ATV y él sería el príncipe.

—(Risas) El único príncipe para mí era Fernando Díaz, después de eso no hay príncipes. Imagínate él príncipe, no te pases.

Alista otr[o] podcast

Andrea Llosa lanzará un nuev[o] ... donde formaría parte su parej[a] ... drés de Vinatea. "He visto con... no veo que parejas hagan con... tos, además tenemos distint[os] ... de vista, quizás termina[mos] peleados (risas)", refi[rió].

"E... acostu... a p... ahija..." Magaly

PAMELA LÓPEZ

LE PROHÍBE COMPARTIR CON SUS HIJOS

✚ Dice Pamela Franco que entró por la puerta falsa y no quiere que esté con sus menores hijos.

Se la tiene jurada. Pamela López por nada del mundo dejará que Pamela Franco pase tiempo con sus hijos, porque la cumbiambera fue la otra en la vida de su aún esposo, Christian Cueva.

En una nota que difundió el programa Magaly TV, la firme, le preguntan a la trujillana si permitirá que Franco pase tiempo con sus hijos, recibiendo una respuesta tajante.

"No, no lo acepto, de ninguna manera, porque la señora entró por la puerta falsa", comentó firme.

La animadora de eventos aclaró los videos que publicó junto con su saliente Paul Michael departiendo con sus hijos el fin de semana.

"Lo he presentado a mis hijos como un amigo, pero fue circunstancial porque ese día hicimos contenido", indicó.

Además, aclaró que ella no mantiene a su joven galán, lo que sí hacen es grabar contenido juntos en redes sociales, pero evitó decir que eran pareja ante cámaras. "Somos compañeros de trabajo, ya lo había manifestado. Nos estamos conociendo, soy mujer, soy madre y sigo teniendo mis responsabilidades, eso no cambia", finalizó. (M.P.)

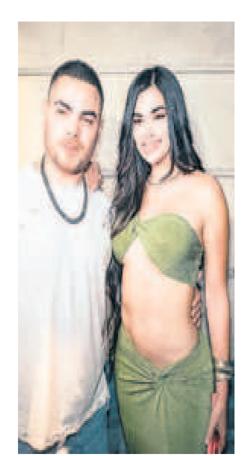


NO PERMITIRÁ QUE CANTANTE PASE TIEMPO CON SUS HIJOS.

ÁLVARO ROD Y SAMANTHA BATALLANOS

FELICES EN EUROPA

El cantante viene realizando una gira por Europa, donde la acompaña su pareja, la modelo Samantha Batallanos, con quien vive un tórrido romance y afianza su vínculo amoroso en París-Francia. "Estoy muy feliz porque es la primera vez que estoy de gira por Europa gracias a la invitación de Armonía 10. El cariño y la recepción del público durante mi participación en escenarios como Madrid y Barcelona, en España, y Torino, Génova y Bolzano, en Italia, han sido maravillosos. Estamos a mitad de gira", expresó Álvaro Rod. Por su parte, la participante de El reventonazo de la chola, no ocultó su felicidad de estar junto con su amado en su gira musical. "Estoy contenta de vivir este momento tan importante para él, son días inolvidables", comentó. (M.P.)



SE VOLVIERON INSEPARABLES.

BARCOS Y GUERRERO DEMOSTRARON QUE LA JERARQUÍA NO TIENE EDAD

Son como el vino

"Los viejitos seguimos metiéndola", dijo Barcos. Guerrero logró récord en la Libertadores.

Carlos Lara Porras

A sus 41 años, Hernán Barcos y Paolo Guerrero demostraron que la jerarquía no tiene edad, al marcar los goles en el triunfo de Alianza Lima ante Talleres de Córdoba por la Copa Libertadores.

"La edad es un número, quedó demostrado con Paolo, conmigo, con los compañeros que tienen edad y siguen jugando y lo hacen bien. Con Paolo hay una competencia muy sana, muy limpia, al que le toque jugar el otro apoya. Los viejitos de Alianza seguimos metiéndola", expresó Barcos.

El Pirata se refirió a su gol agónico que significó el triunfo ante la T. "Este es uno de los goles más emotivos, de los más importantes en mi carrera por la manera cómo se dieron las cosas", acotó.

Barcos pidió al hincha peruano confiar en los clubes nacionales. "Hay que confiar un poquito más entre los peruanos y sacar la cara como lo está haciendo Alianza", acotó Barcos, quien llegó a los cinco tantos y es el goleador de la presente edición de la Copa Libertadores.

RÉCORD DE GUERRERO

Con su doblete ante Talleres, Paolo Guerrero se convirtió en el goleador más longevo en marcar dos tantos en la historia de la Copa Libertadores. Con 41 años, 3 meses y 21 días, el Depredador superó la marca que ostentaba el chileno Edson Puch, quien con 38 años y 315 días marcó dos goles con el Deportes Iquique y anotándole al Independiente Santa Fe, en este 2025.

"Me quedo con todos los goles porque goles son amores, todos valen lo mismo. Uno trabaja para el equipo y al final el entrenador decide. Estoy más feliz por la actitud del equipo, nunca bajamos los brazos y siempre tratamos de dar lucha", remarcó Guerrero.

Cristal va por el despegue

ASUNCIÓN. Hora de levantarse. Bajo la dirección de su flamante entrenador Paulo Autuori, Sporting Cristal espera dar el golpe ante Cerro Porteño, con el que rivalizará hoy (7:30 p.m. de Perú) por la tercera fecha del grupo A de la Copa Libertadores, en el estadio La Nueva Olla.



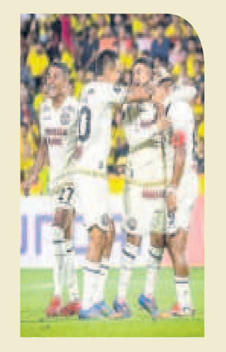
El cuadro cervecero, que arrastra dos derrotas consecutivas, se juega una de sus últimas cartas para seguir en la pelea para avanzar a los octavos de final.

Las novedades en el cuadro celeste serían Catriel Cabellos y Cristofer Gonzales en el mediocampo y Martín Cauteruccio en el ataque.

En tanto, Cerro, que tiene tres puntos, espera imponer su localía para intentar seguir en la pelea para tratar de pasar la fase de grupos.

Conmebol felicitó a la 'U' y Alianza

ASUNCIÓN. La Conmebol saludó la gran jornada que tuvieron Alianza Lima y Universitario que ganaron sus respectivos partidos de la tercera fecha de la Copa Libertadores.



El ente del fútbol sudamericano destacó que la última vez que dos equipos peruanos ganaron en una misma jornada de la Libertadores fue en 1969, cuando Sporting Cristal y Juan Aurich lograron este hito.

"¡Un día histórico! La última vez que dos equipos peruanos ganaron en la misma jornada de Conmebol Libertadores fue hace 56 años", publicó la Conmebol en su cuenta de X.

Como se recuerda, Alianza como local venció 3-2 a Talleres de Córdoba por el grupo B y Universitario venció 1-0 a Barcelona de Guayaquil por el grupo D. (C.L.P.)

NONO FUE PRESENTADO COMO DT DE LA 'U'

Fossati se pone la crema

Nono empezará su segundo ciclo al frente de Universitario.



DEBUTARÁ EL DOMINGO ANTE UTC.

Jorge Fossatti fue presentado ayer como nuevo entrenador de Universitario en reemplazo de Fabián Bustos.

El entrenador uruguayo dijo que conocer el medio y el plantel fue clave para volver al club crema. "Tener conocimiento del equipo es medio camino andado, pero también hay jugadores nuevos. Sin embargo, el 80% viene del 2023. Creo que es factible apretar el 'botón de la memoria'. Si bien es cierto que se siguió con un sistema, otra cosa es la idea de juego y lo que hace cada entrenador. Vamos a repasar detalles sin comparar con lo anterior, porque no me parecería ético", acotó.

Fossati destacó el trabajo de la dupla interina compuesta por Manuel Barreto y Piero Alva. "Lo de ayer fue una excelente presentación. Manuel manejó muy bien todo lo que pudo. El viernes se jugó en altura y después vino el partido más difícil del año, por las dificultades que representa: la temperatura y la cancha, que exige un esfuerzo físico que se fue notando", refirió.



Cienciano por el golpe

IQUIQUE. Cienciano espera dar el golpe y lograr tres puntos de oro hoy (7:30 p.m. de Perú) ante Deportes Iquique por la tercera jornada del grupo H de la Copa Sudamericana. El Papá tiene dos puntos y de ganar seguiría en la lucha para intentar avanzar a los octavos de final.

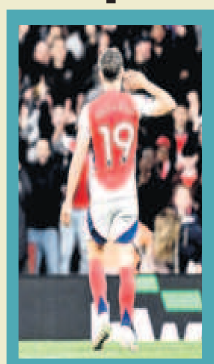
EMPATÓ CON CRYSTAL PALACE

Arsenal se complica

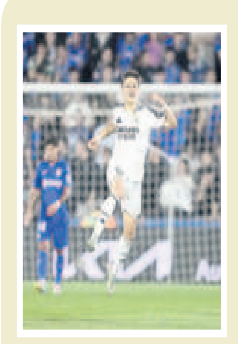
LONDRES. Arsenal empató contra el Crystal Palace (2-2) y facilita la consagración del Liverpool, al que le valdrá empatar este domingo contra el Tottenham Hotspur para confirmar el título de Premier League.

Jakub Kiwior (3') y Leandro Trossard (42') anotaron para los Gunners. En tanto, Eberechi Eze (27') y Jean-Philippe Mateta (83') marcaron para la visita.

Arsenal está a 12 puntos de distancia del Liverpool, con peor diferencia de goles, por lo que los Reds son virtualmente campeones a la espera de sumar un punto más en los cinco encuentros que les quedan.



El Palace, que también reservó a muchos jugadores, buscará este sábado la final de la FA Cup contra el Aston Villa en Wembley. (Agencias)



SIGUE EN LA PELEA.

VENCIÓ 1-0 AL GETAFE

Madrid hizo lo justo

MADRID. Real Madrid sufrió para vencer como visitante por la mínima diferencia al Getafe y sigue a cuatro unidades del Barcelona, a falta de cinco jornadas para el final de LaLiga.

El esperado gol tranquilizador llegó a los 21 minutos, cuando Arda Güler, desde afuera del área, la clavó contra el palo de un bombazo inatajable.

En el complemento, Getafe pudo empatar en reiteradas ocasiones, pero les faltó eficacia.

Real Madrid alcanzó los 72 puntos y sigue a tiro de Barcelona, que lidera con 76 y con el que se enfrentará este sábado en la final de la Copa del Rey. (Agencias)



Milan finalista de Copa Italia

MILÁN. AC Milan goleó 3-0 al Inter y clasificó a la final de la Copa Italia. Luka Jovic (36' y 49') y Tijjani Reijnders (85') anotaron para el Rossonero. Milan, buscará su sexto título en el torneo y enfrentará al ganador del vencedor entre Empoli y Bologna.











COLECCIONA Y ARMA JUNTO CON TUS HIJOS TU PROPIA BIBLIOTECA EDUCATIVA DESDE CASA

Lo mejor del método Coquito para la educación de tus hijos



OPTA POR NUEVOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA PARA QUE TUS HIJOS APRENDAN Y COMPRENDAN.

Mañana adquiere una nueva presentación del coleccionable por la compra de tu periódico favorito. ¡No te lo pierdas!

Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular, junto con Ediciones Coquito, presenta una nueva colección de láminas educativas coleccionables: **Coquito, mis primeras lecciones.** Son más de 45 láminas a todo color, llenas de actividades ideales para los primeros años de aprendizaje de los más pequeños. Además, algunas de ellas incluyen pósteres para que los niños los decoren y estimulen su creatividad. ¡Genial!

UNA BUENA ALTERNATIVA

El método Coquito es conocido por ser una de las herramientas más efectivas en la enseñanza de la lectura y escritura para niños en edad preescolar y primaria.

Su enfoque didáctico y progresivo permite que los pequeños aprendan de manera clara, divertida y estructurada. A través de ejercicios visuales, repetición y asociación de palabras e imágenes, se logra un aprendizaje exitoso. Además, fomenta la autonomía y refuerza la comprensión lectora desde las primeras etapas.



Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlos a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

APRENDIENDO EN CASA

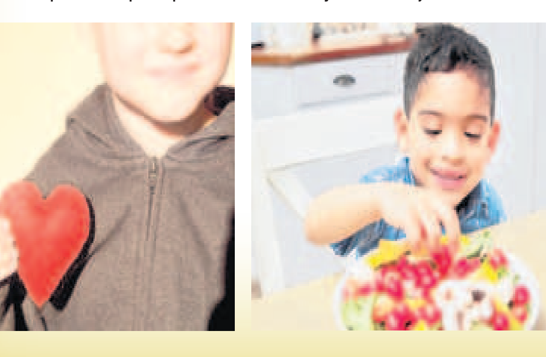
El sistema circulatorio

Nuestro corazón

El corazón es un órgano muy especial que está en el centro de nuestro pecho y es el encargado de bombear la sangre por todo el cuerpo. Tiene el tamaño de un puño y late sin parar, incluso cuando estamos dormidos.

El corazón está dividido en cuatro partes llamadas cavidades: dos aurículas y dos ventrículos. Cuando el corazón late, empuja la sangre hacia los pulmones para que se llenen de oxígeno y luego la envía al resto del cuerpo. Además, los pulmones se aseguran de que la sangre vuelva al corazón para seguir su recorrido.

¡Es como una bomba que nunca se detiene! El corazón late más rápido cuando estamos activos o emocionados, y más lento cuando estamos tranquilos. Por eso es muy importante cuidarlo con una vida saludable, comiendo bien y haciendo ejercicio diariamente.





EL DATO

Si se unieran todos los vasos sanguíneos que tiene un adulto, cubrirían una distancia de más de 96 mil kilómetros, lo suficiente como para dar más de dos vueltas a la Tierra.

¿Cómo cuidar nuestro corazón?

Para cuidar nuestro corazón, es importante hacer ejercicio regularmente, como jugar al aire libre, nadar o montar bicicleta. Comer alimentos saludables como frutas, verduras y granos, también ayuda mucho. Es bueno evitar los alimentos que no son tan buenos para el corazón, como las comidas grasosas. Además, descansar bien cada noche y no preocuparse demasiado es clave para mantener el corazón fuerte.

Cuida tu mascota
El rol del médico veterinario es importante, no solo en el tratamiento de las mascotas, sino también en la concientización de sus propietarios sobre el cuidado de su salud.



El dato
Las técnicas de masaje pueden aliviar tensiones musculares en tu mascota.

Lo bueno de
Correa infinita Este accesorio será tu aliado en los paseos con tu mascota, pues se alarga hasta dos metros.



DESCUBRE LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE TRANSMITIR TU MASCOTA

¿Qué es la zoonosis y cómo prevenirla?

✚ Aprende a evitar estos malestares a tiempo. ✚ ¡Cuida de tu vida y la de tu engreído!

Alannis Castañeda Saavedra.

Tanto las mascotas como los dueños somos seres vivos y, por ende, existen enfermedades zoonóticas que pueden afectar directamente a ambos y poner en riesgo su estado de salud. En este artículo conversamos con Verónica Carrasco, docente de veterinaria y zootecnia de la Universidad Científica del Sur, quien nos comentará sobre estas enfermedades y cómo prevenirlas correctamente.



EL 60% DE ENFERMEDADES QUE AFECTAN A LAS PERSONAS SON DE ORIGEN ANIMAL.





LAS MÁS COMUNES

"Entre las principales enfermedades zoonóticas se encuentran la rabia, toxoplasmosis, leptospirosis, brucelosis y sarna sarcóptica, entre otras", resaltó la especialista en Zootecnia.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

"La vacunación adecuada, desparasitación regular y buenas prácticas de higiene, como la limpieza de espacios y el lavado de manos, son clave para proteger la salud de mascotas y personas", puntualizó Carrasco. Estas medidas ayudan a evitar enfermedades y garantizar un entorno saludable.

Mundo animal

Dr. Pedro Ramos (*)

NECESIDADES NUTRICIONALES DE TU MASCOTA

Es amplio de conocimiento que todos los organismos vivos nesecitan un adecuado alimento para sobrevivir, sobre todo nuestras mascotas, para evitar problemas de salud.

Lamentablemente, muchas mascotas sufren de obesidad y otros problemas metabólicos por mala alimentación, ocasionando enfermedades que podrían ser mortales. En los últimos años se dio un debate sobre qué comida canina es más apropiada, llegando a la conclusión de que todos necesitan un buen equilibrio de proteínas, grasas saludables, carbohidratos y equilibrio de agua.

Toda dieta alimenticia debe administrarse correctamente.

* Médico veterinario en Pet's Life.
Teléfono: 990 820 844

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud.

Guiso de quishiu (caigua silvestre)

INGREDIENTES

- 400 gr. de carne molida.
- 1/2 kg. de quishiu (caigua silvestre).
- 1/2 kg. de papa.
- Una cebolla pequeña.
- 2 cdtas. de ajo.
- 1 1/2 cdas. de ají colorado.
- Aceite vegetal.
- Orégano seco al gusto.
- Sal yodada con moderación.
- 1 1/4 de tazas de arroz.

PREPARACIÓN

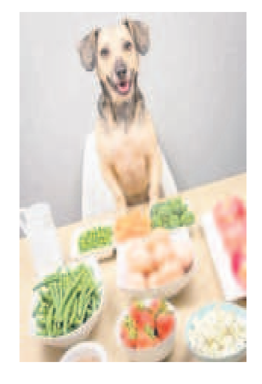
Lavar y abrir cada quishiu (caigua) para quitarle las semillas, picar en tiras y reservar. Dorar en aceite ajo y ají colorado molido, cebolla picada; agregar carne molida y orégano; soasar, adicionar agua. Cocinar. Cuando la carne esté cocida, añadir el quishiu y cocinar a fuego bajo por poco tiempo para que suelte su jugo, retirar del fuego. Sevir el guiso de quishiu acompañado de arroz blanco y papa sancochada.

Secreto del chef
Opta por complementar el sabor de tu platillo con una deliciosa ensalada en base a choclo, zanahoria y vainita sancochada.

TIPS TIPS TIPS

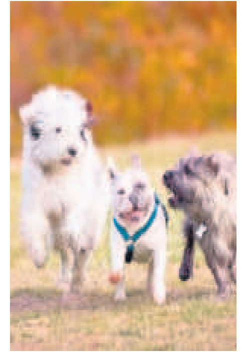
1 ALIMENTACIÓN PERSONALIZADA

Evalúa con un veterinario la posibilidad de una dieta a medida según raza, edad, nivel de actividad y estado de salud. Existen aplicaciones que ayudan a registrar los horarios de alimentación, controlando porciones y sugiriendo menús balanceados para su cuidado.



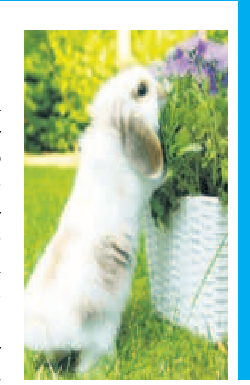
2 TU MASCOTA DEBE SABER SOCIALIZAR

Organiza juegos grupales en parques con otras mascotas de confianza. Esto mejora su comportamiento y sociabilidad, además de ayudarlos a liberar energía de manera positiva. La interacción con otros animales reduce el estrés, previene conductas destructivas en casa y fortalece su inteligencia emocional.



3 CREA JARDINES COMESTIBLES

Crea un pequeño rincón seguro con macetas de hierbas aptas para conejos como albahaca, menta, diente de león o perejil. Esto no solo estimula su instinto natural de forrajeo, sino que también les proporciona nutrientes frescos que son necesarios para un correcto funcionamiento de su estado de salud.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Como la Iglesia
El gimnasio es como la Iglesia... Todos piensan que por ir una hora, van a borrar todo lo que hicieron durante la semana.

acertijo

Requisito indispensable
¿Por qué en Corea del Sur, solo los ciegos pueden ser masajistas?

Sudoku

4		6				1	7	
		8		1	2		6	
	7			4	5	2		
3		9		7		4		6
5				9	6			3
	1				4		8	
8			3	2			5	1
7		5			9			
2					8	9	3	

¿Quién lo dijo?

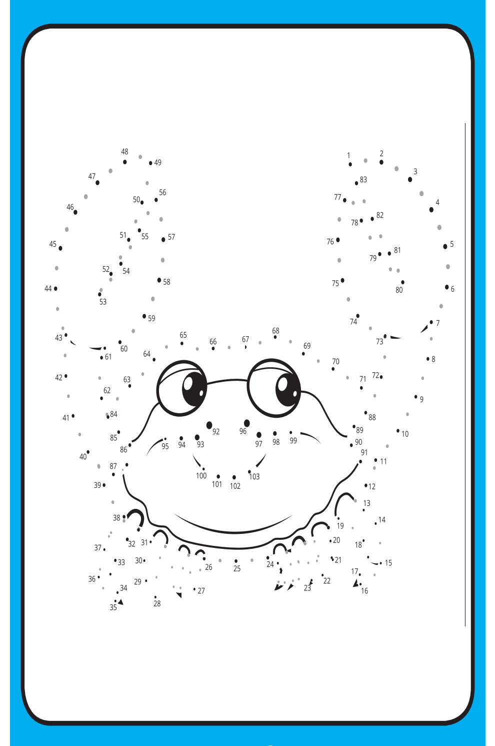
"El hombre y la mujer han nacido para amarse, pero no para vivir juntos. Los amantes célebres de la historia vivieron siempre separados."


a) George Sand


b) Noel Clarasó


c) Mary Ann Evans

A dibujar

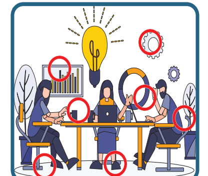


Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

HUGO OR
O LED LL
CP OI YEA
OOAROEON
LPEGORUDDY
EL EL NOLAR
HCIM ORDO
A TOP GAED
EMUNI ABCTR
LA IN TO SI
JACKSONCATZEUG
ANA CECILIA
TAS ETA
ETERNOSE
URSULA
NATTERI

A M T O Y J R W P U E B L O S V G K C Q V S E U
P A P A Y B F I V E K H P G Q E T A M A A S X L
U W N R C G E P R O V E N I E N T E S J C Y V S
Z W B K O R C D E G A L F O K U B S R I U X V Q
M J N A L T I Z N L B D Q X R O I A Z S N M Y W
J E V C O P K U F T Y K L T E N Z O J M A E D Q
I W X O N C S A I M O N O R T S A G I Z R J W S
N Y E I I U L A T Q K X F M A Z B J X B D F A Y
H I H D Z G G P T V A C W N U Q Y G A C Z R C H
A N C N A A X W O T R J I S P L B Q A N U L X W
Z G E A D U B T H I V T M Y C A F R D T D Y X T
V H L M O C A J E M N B R O S K N U L N P F G W
K C B E R H S A Q E D Z J V Y E X U C M T U I R
Z O F V E O C E G L G D M A I Z C N W Y B P O A
H C C A S S C R I O L L A L K G D R O P S Y F W
B I J E R O A N D F L Q M A C P J Z B R H X V I
T N E K C W K S A S R E V I D O S M W U R A E L
A A G H P L N C Y I P O R O T O K U T J Z O D A
C T E V X G U B O P I K Q A Y N R T G O E W M F
H L A P J U M D S M X D O R I G I N A R I O S M
Y U Q T E L B X S W B N J F U Y A P V R H X L N
C B T F A Q V I N O D I J S G E I N F L U J O S
S R D K T B H Z L Q I J N O F G W X B C Q I V Y
W A E T A M O T S D L O N A H M F J E G D P H W



4	1	7	8	2	9	6	3	5
9	6	8	1	5	3	7	2	4
2	3	5	6	7	4	8	1	9
7	9	3	2	6	5	4	8	1
8	5	1	4	9	7	3	6	2
6	2	4	3	1	8	5	9	7
1	8	2	5	4	6	9	7	3
5	7	6	9	3	1	2	4	8
3	4	9	7	8	2	1	5	6

El acertijo: La saliva juega una importante función defensiva frente a la caries, pues diluye y elimina los azúcares y mantiene el PH de la boca. Gracias a su PH alcalino, arrastra los restos de comida, neutraliza los ácidos producidos por la placa bacteriana y aporta a los dientes el calcio y fosfato necesarios en un proceso conocido como remineralización.

¿Quién lo dijo?: Pitágoras de Samos.

Sopa de letras

A	E	P	H	R	D	K	X	L	U	F	G	R	U	E	S	O	D	E	L	G	A	D	O
S	O	C	S	E	R	F	G	U	X	C	O	Z	M	V	R	K	J	S	T	N	F	T	W
I	Q	P	H	M	L	P	H	F	B	E	K	O	D	X	I	R	W	O	U	T	A	S	G
G	R	A	N	J	A	J	B	M	V	O	Y	G	K	P	T	N	U	J	B	C	E	R	Q
W	I	F	A	R	I	N	G	E	Y	L	W	B	E	J	F	O	C	O	O	T	U	Q	X
A	I	R	A	N	I	L	U	C	S	P	J	Y	S	V	I	I	F	P	G	K	R	B	C
E	E	S	Q	D	T	S	E	R	E	S	U	N	T	R	Y	C	J	S	O	T	D	A	Z
S	Q	L	O	H	K	M	C	E	P	V	I	W	O	O	K	P	G	E	Y	Q	P	T	J
O	B	A	L	L	A	I	U	Q	O	L	O	C	M	W	H	E	F	D	S	Y	H	E	O
F	U	A	P	L	L	E	G	D	W	Q	C	N	A	X	T	C	J	R	Z	P	Y	R	N
A	C	G	A	K	O	A	B	N	T	F	X	D	G	S	H	A	I	D	W	Y	J	N	I
G	O	A	N	B	E	N	C	X	H	K	I	W	O	L	C	P	U	I	G	N	S	E	E
O	M	V	C	J	C	O	I	T	S	G	H	K	U	S	O	D	I	C	O	C	N	R	R
L	E	A	I	Z	T	O	S	T	E	Y	L	A	M	I	N	A	E	D	Q	W	O	A	P
K	S	G	T	W	M	T	I	S	S	Z	J	X	E	K	A	V	F	P	O	L	M	R	U
S	T	Y	A	F	Y	D	T	G	X	E	S	W	T	E	M	A	P	H	I	L	B	V	U
R	I	Q	M	Z	K	I	H	N	Z	C	T	V	K	S	O	O	B	M	Y	P	R	T	L
O	B	X	Q	W	V	U	J	E	F	A	X	N	J	V	N	D	P	C	K	B	E	U	V
S	L	T	I	O	A	T	I	T	A	U	G	T	I	C	D	U	Z	E	U	B	F	M	S
L	E	G	T	R	I	P	A	A	K	W	R	V	I	D	O	N	X	G	H	F	E	R	B
J	T	N	K	C	A	Z	O	Q	P	W	O	U	V	C	N	E	G	L	U	O	E	P	M
S	J	A	K	V	D	I	N	Q	B	S	Y	T	F	W	G	M	D	O	P	B	Q	J	S
X	T	G	N	I	K	E	V	Z	R	H	M	W	A	F	O	U	C	L	Z	A	H	G	M
F	O	P	C	E	V	K	T	W	I	J	X	N	D	Q	U	R	S	Y	B	R	C	K	F

TRIPAS

- ACEPCIÓN
- ANIMAL
- CALLOS
- COCIDOS
- COLOQUIAL
- COMESTIBLE
- CULINARIA
- DELGADO
- DESPOJO
- DIGESTIVO
- ESÓFAGO
- ESTÓMAGO
- FARINGE
- FRESCOS
- GRANJA
- GRUESO
- GUATITA
- INTESTINO
- MENUDO
- MONDONGO
- NOMBRE
- PANCITA
- REINO
- SERES
- TERNERA
- TRIPA
- TUBO
- VIVOS

Consultorio sentimental

Me pidió espacio y ahora quiere dejarme

DAYANA (28). Doctora Cora, mi pareja me pidió una "pausa consciente" para reencontrarse consigo mismo, pero la condición fue que siguiéramos hablando todos los días. Dice que no quiere perderme, pero tampoco quiere "presión emocional", así que me escribe buenos días, me manda memes, pero si le pregunto si aún somos novios, evade la conversación. Me siento como si estuviera en una relación invisible, atrapada entre el amor y la espera. ¿Cómo se descansa del amor sin dejar de ejercerlo? Lo extraño cuando no me escribe, pero me duele cuando lo hace sin compromiso. ¿Estoy siendo paciente o simplemente estoy en pausa mientras él decide?



RESPUESTA

Querida Dayana, una "pausa consciente" no debería dejarte en el limbo emocional. Si sientes que la relación es solo una espera interminable, es momento de decidir si realmente estás siendo amada o solo usada como distracción. El amor no necesita espacio para sobrevivir, solo compromiso.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Estarías imponiéndote cuando lo importante es congeniar con tu entorno laboral, solo así lograrás resultados. En el amor, esa persona cambiará de actitud al notar cierta indiferencia de tu parte.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Analizarás minuciosamente los motivos que complicaron tu labor, si eres paciente hallarás la solución. No te conviene acumular emociones o impresiones, sino aprender a comunicar.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Recibes una propuesta de parte de una persona que no te genera ninguna confianza, la descartarás. Tu carisma está acercando a alguien que se ha mantenido distante, solo mantén constancia.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No debes distraerte, podrías descuidar una actividad compleja y las consecuencias no tardarían en llegar. Alguien te hace entender los errores que estabas cometiendo, empezarás a cambiar.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tu trabajo empieza a tener más notoriedad, habrá reconocimiento, pero también envidias a tu alrededor. La autosuficiencia que muestras frente a esa persona no te ayuda a acercarla, reflexiona.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Estarías dudando en cerrar ese acuerdo laboral, toma decisiones antes de perder la oportunidad. En lo afectivo, ser constante y valorar los detalles hará que esa persona vuelva a confiar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
La persona menos pensada te brindará la información que necesitabas para resolver ese problema. Termina esa mala experiencia, llega una posibilidad amorosa que cambiará tu vida sentimental.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Tomas distancia de una actividad poco productiva; buscarás el apoyo de tu entorno para nuevos proyectos. Tienes dudas respecto a tu vida sentimental, alejarte te permitirá reflexionar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Aunque te sientes capaz de manejar esa labor, será muy desgastante y necesitarás de apoyo, recuérdalo. Retomas contacto con alguien que cambiará tus ánimos, volverán las ilusiones.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Gracias al apoyo de tu entorno, lograrás resolver esa deuda que estaba generándote tanta preocupación. No fuerces situaciones, es el momento de valorar más tu tranquilidad.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Te encaminarás a un nuevo proyecto que podrás manejarlo eficientemente, hoy resaltarás. Cuidado, podrías perder la objetividad y generarte ilusiones con alguien inestable emocionalmente.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Notarás algunas trabas en tu labor, serían generadas por los descuidos de un compañero, no pierdas la paciencia. Esa persona te está generando mucha desconfianza, es el momento de dialogar.



RUTENIO
MOLIBDENO
LATERALES DE LA "H"
BOVIDO SALVAJE
AMARRAR
DE ESTA MANERA
TSE...MOSCA AFRICANA
RICARDO GARECA
OVEJUNO, OVINO
SIN MERITO NI VALOR
CONOZCO
PROGRAMA DE TV
FILM DE SPIELBERG
GRAN MASA DE AGUA SALADA
FECHA (INGL.)
TEJIDO
LATERALES DE LA "S"
LIBRETA ELECTORAL
ANTES DE CRISTO
CIMA (INGL.)
TIENEN LOS AVIONES
UVA SECA-DA AL SOL
CACAHUATE
VITOR DEPORTIVO
TERBIO
SIRVE PARA GUISAR
AZUFRE, VANADIO
UNO (INGL.)
ASTRO REY
RUIDO O GOLPE
ROGER FEDERER
PASTA DE CARNE
NAVE
ANTIGUO DIOS EGIPCIO
CATALOGO
AMNISTIA INTERNAC.
GAMMA, MAXVELL
ACIDO LISERGICO
SINONIMO: BEJUCO
CAMPEON
VOCALES DEBILES
RIO DE GALICIA
BAILE DE PAREJA
NIQUEL
55 (ROM.)
CLORURO DE SODIO
ENROQUE
SIGNO ZODIACAL
NEON
ADMIRADOR
TELEVISION
A,...O,U
TIENEN LOS PECES
TODO (INGL.)

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

El ayuno de dos días del Dr. Chaitown

Leon Chaitow, N.D., D.O., de Londres, Inglaterra, recomienda un ayuno de dos días, que se puede llevar a cabo cómodamente durante el fin de semana y no interfiere con los planes laborales. Un ayuno de dos días también se puede hacer sin peligro en casa con la aprobación del médico, mientras que los ayunos más prolongados requieren una supervisión médica continua. El Dr. Chaitow explica el procedimiento:

-Sábado: independientemente de que su ayuno sea en base a jugos o de agua, inicie el día tomando lentamente a sorbos un vaso de líquido. Haga ejercicios de estiramiento, relajación y respiración, y dedique la mañana a relajarse, leer, escuchar música o tomar una siesta. A media mañana vuelva a beber otro vaso.

Después de otra bebida a la hora del almuerzo, tome una siesta. Haga más ejercicios de estiramiento, dése un masaje y, de ser posible, pase media hora afuera tomando el sol. Beba otro vaso, relájese y medite antes de acostarse temprano.

-Domingo: inicie el día igual que el sábado y use un enema para limpiar el intestino bajo. Descanse afuera.

Beba a media mañana, a mediodía y a media tarde y dése otro masaje, de ser posible. Rompa el ayuno a las 6:00 p.m. con una manzana o pera horneada, yogur de bacilos vivos o sopa de verduras. Si tiene hambre más tarde, puede comer lo mismo.

-Lunes: vuelva a sus actividades normales, pero desayune más ligero que de costumbre.

Tips: recomendamos que el agua que se ingiera durante un ayuno sea tibia, y alternarse con infusiones de hierbas. Para hacerlo más llevadero podemos "engañar" al cerebro y colocar el agua en un plato de sopa y tomarla a cucharadas.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

NEPAL. El monte Everest puede crecer. Aunque parezca increíble, la mítica montaña sigue creciendo aproximadamente 4 milímetros al año, debido al movimiento de las placas tectónicas.



YouTube cumplió 20 años en redes

CALIFORNIA. Dos décadas atrás, YouTube era apenas una idea entre programadores. Hoy es parte de la rutina diaria de millones de personas. La plataforma transformó la forma de mirar, escuchar, aprender y crear. Es una fuente de contenido que cruza generaciones, fronteras e idiomas. Cada minuto se cargan 500 horas de video y se consumen diariamente más de mil millones de horas de contenido solo en televisores. Los YouTube Shorts, formato de videos breves que compite con TikTok, superan las 70 mil millones de visualizaciones.